



دراسة
مراجعة

الدور الفعال للفن التشكيلي في تحسين جودة الحياة النفسية في ضوء علم النفس الايجابي.

* أمنية محمد عبد العليم حافظ

* الدارسة بمرحلة الدكتوراه، قسم علوم التربية الفنية، تخصص علم نفس، كلية التربية الفنية، جامعة حلوان.

البريد الإلكتروني: oma12@fayoum.edu.eg

تاريخ المقال:

- تاريخ تسليم البحث الكامل للمجلة: 14 يوليو 2022
- تاريخ القرار الأول لهيئة التحرير: 18 يوليو 2022
- تاريخ تسليم النسخة المنقحة: 28 سبتمبر 2022
- تاريخ موافقة هيئة التحرير على النشر: 01 أكتوبر 2022

الملخص:

علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة. تهدف الدراسة الحالية تحديد مفهوم جودة الحياة النفسية وتفسيرها بالاعتماد على منظور علم النفس الإيجابي الذي يركز على تحسين الأداء النفسي والوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية، والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية محققة ذاته. والكشف عن أهمية ودور الفنون في تحقيق جودة الحياة النفسية، من خلال محدداتها وأبعادها ودور الفنون وارتباطها بجودة الحياة النفسية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة النفسية، علم النفس الإيجابي، الفن التشكيلي.

مقدمة:

على التعبير عما تكنه النفس من أحاسيس وأفكار، مما يؤدي الي الشعور بالراحة والالتزان والاستقرار النفسي، وما يمكن التطرق اليه:

هل هناك علاقة بين ممارسة الفنون وتحسين جودة الحياة النفسية في ظل توجهات علم نفس الايجابي؟

منهجية البحث: وتتبع الدراسة المنهج الوصفي (تحليل المحتوي)، هو ذلك المنهج الذي يهدف الي وصف وتفسير ظاهرة معاصرة، ويشمل هذا المنهج على منهج بحث تحليل المحتوي، والذي يهدف وصف الظاهرة المراد دراستها من خلال رصد ظهور المادة المدروسة، سواء كانت كلمة، او شخصية، او مفردة، او وحدة قياس، او زمن. (على ماهر2002، ص179:180)، وتقتصر الدراسة الحالية على الفترة الزمنية من (2009_2020)، وفي نطاق جغرافي متنوع في العالم العربي، وكذلك بعض الدول الأجنبية، وذلك من خلال لقاء الضوء بالتحليل على الدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث وتحليل الفجوة، واقتراح مداخل مقترحة لفتح افاق جديدة في مجالات علم النفس الايجابي والعلاج بالفن.

المحور الأول: الدراسات الي تناولت جودة الحياة:

قد جاءت دراسة عكاشة وسليم 2010 بعنوان "العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية"، التي هدفت الي: معرفة العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، وتم استخدام مقياس جودة الحياة النفسية لرايف، وتوصلت الي وجود علاقة وطيدة بين جودة الحياة النفسية بأبعادها الستة والإعاقة اللغوية، خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات المتعلقة باستخدام المقياس وفوائده، وقد توصلت الي هناك علاقة وثيقة بين المتغيرات البحثية التي تتضمنها الورقة الحالية وهي جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، وأن كل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر.

بينما دراسة نعيمة 2012 بعنوان "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين"، التي هدفت الي التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد، النوع، التخصص، وتكونت عينة البحث من 360 طالبا من جامعتي دمشق وتشرين، وتم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة الي وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعتين، التأثير المشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة (البلد)(المحافظة)، النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى)، والتخصص (علوم نظرية وعلوم تطبيقية، والتي توصلت الي: وجود مستوي متدن من جودة الحياة الجامعية لدي طلبة

إن الدور التقليدي لعلم النفس قديما قد انحصر في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية مع إهمال خصالها الإيجابية، دون الالتفات إلى تنمية خصالهم الشخصية ومهاراتهم الإيجابية وتطويرها. (محمد الصبوة 2008، ص43).

غير ان هناك توجهًا جديدًا أخذ في اكتساب مزيد من المؤيدين وهو علم النفس الإيجابي، ويركز هذا التوجه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة، وحكمة، ولباقة نفسية، وطيب حال على المستويين الجسدي والنفسي، ومساعدة الآخرين على اكتساب وتطوير قواهم الشخصية. (فتون خرنوب2016، ص242).

ويرجع الفضل في ذلك إلى سيلجمان (Seligman) ، الذي أدخل هذا المصطلح في ثمانينات القرن الماضي، ويقوم على ثلاثة أعمدة دراسة (الانفعالات الإيجابية، والسمات الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية)، وعلم النفس الإيجابي: Positive Psychology هو تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو ايجابي، كما يهتم بدراسة الفضائل الإنسانية ومكامن القوة عند الإنسان لمواجهة الضغوط الحياتية، وتحصين الفرد ضد الأمراض وعلى مستوى الجماعة يدور هذا العلم حول المؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسئولية والتواد مع الآخرين، وخلق بيئة عمل جيدة (sligman,2009).

وظهر مؤخرًا في مجال "علم النفس الإيجابي" الاهتمام بدراسة جودة الحية وما يرتبط بها من أبعاد ومتغيرات، وذلك لتأكيد العلماء على أهمية النظرة الإيجابية عند النظر للحياة بدل من التركيز على الجوانب النفسية السلبية فقط.

وفي الآونة الأخيرة، كانت الإنجازات الأكاديمية مكرسة لفهم وتحديد فوائد الفنون والثقافة في جودة الحياة والرفاهية. بالنظر إلى مجموعة متزايدة من الأدب والفنون الصوتية والبنية التحتية المتنوعة يبدو أن الأنشطة الفنية والثقافية توفر فرصًا واعدة لتعزيزها صحة المجتمع ونوعية حياة السكان.

(الشنفيرى2006، ص20:21).

وتعد جودة الحياة من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، ولا شك أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعا ورعاية لشئونه تعطيه إحساسا بالرضا عن الحياة والسعادة والتقدير الإيجابي لذاته، تتوقف الصحة النفسية وما نشعر به من راحة وسعادة على مدى ما يتاح لنا من فرصة للتعبير عن انفعالاتنا وأفكارنا، فأن ممارسة الأعمال الفنية تساعد

حول برامج ارشادية وتدريبية تهدف الي تنمية جودة الحياة النفسية.

وركزت دراسة نريمان صبرين 2020 بعنوان "جودة الحياة قراءة في المفهوم، الأبعاد والقياس"، وهدفت الي تحليل مفهوم جودة الحياة، التطرق الي تاريخ المصطلح ثم تقديم تعاريف لمختلف الباحثين، تناول أبعاد جودة الحياة المتعددة والاتجاهات المفسرة له، التطرق الي طرق قياس جودة الحياة من خلال عرض مختلف مقاييس التي تمت صياغتها لجودة الحياة، وتوصلت الي صعوبة وضع تعريف محدد لمفهوم جودة الحياة لاختلاف التخصصات التي تناولت المفهوم، صعوبة وضع مقياس موحد هذا الاختلاف لم يمنع جهود الباحثين من الوصول الي شبه اتفاق بينهم وذلك من خلال منظمة الصحة العالمية التي وضعت مقياس شامل لنوعية الحياة تتضمن 60 أبعاد مختلفة تضمنت الصحة النفسية، والجسمية، والعلاقات الاجتماعية، والمحيط.

تحليل الفجوة المحور الأول:

يتضح ان مصطلح جودة الحياة او حسن الحال او الرضا هي مصطلحات تتكرر في حياتنا اليومية، قد حاولت الدراسات السابقة الكشف عن العوامل المحدد لجودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات او مشكلات نفسية او اجتماعية، والملاحظ أن معظم الدراسات تناولت جودة الحياة من منظور مقارن او علاقتها ببعض المتغيرات دون التركيز علي تحسين جودة الحياة في حد ذاتها، والتركيز على الطلاب وبالتالي لم تشمل كل فئات المجتمع، وقد جاءت اغلب الدراسات في نطاق (الجزائر وتليها دمشق ومن ثم السعودية ومصر).

ولكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح جودة الحياة نفسيه لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمن السعادة وهو ما يهتم به علم النفس الإيجابي من التركيز علي السعادة والتفاؤل وحب الحياة، فهو يهتم بالحياة الهادفة ذات المعني، وكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية للفرد، والتركيز علي الإمكانيات البشرية وجوانب القوي والفضائل الإنسانية بدل من اهتمام علم النفس ولزمن طويل بالمرض النفسي ونماذج السمات المرضية، ويلاحظ أيضا قلة الدراسات التي تناولت جودة الحياة النفسية بشكل محدد وجودة الحياة النفسية: هي مفهوم للتعبير عن الرقي في مستوي الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للفرد والمجتمع، كما يستخدم أحيانا اخري للتعبير عن إدراك الفرد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة.

كل من جامعتي دمشق وتشرين، التأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة في جودة الحياة، وعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

في حين تناولت دراسة سميرة أبو الحسن واخرون 2015 بعنوان "جودة الحياة مظاهرها أبعادها محدداتها وكيفية قياسها وتحسينها"، وهدفت الي التعرف على مفهوم جودة الحياة والقضايا المرتبطة به، محددات جودة الحياة ومظاهرها، أبعاد جودة الحياة، تحسين جودة الحياة وكيفية قياسها، واقتصر البحث على عرض مفهوم جودة الحياة وتعريفها إجرائيا، مظاهر جودة الحياة، أبعادها المختلفة، محددتها، تحسينها، كيفية قياسها، وتوصلت الي ضرورة وجود دراسات عربية تتناول مفهوم جودة الحياة، وعلاقته بمتغيرات اخري ذات صلة، انشاء المزيد من المؤسسات والخدمات، لمساعدة الأفراد علي تحسين جودة الحياة، ضرورة وجود دراسات عربية تتناول مفهوم جودة الحياة لدي المعاقين.

دراسة مسعودي محمد 2015 بعنوان "جودة الحياة في العالم العربي (دراسة تحليلية)"، وهدفت الي تناول بالتحليل بحوث جودة الحياة في العالم العربي، التطرق الي تاريخ جودة الحياة الذي يمتد الي العصر اليوناني في كتاب الاخلاق لأرسطو، ولم ترقى الي مستوي الاهتمام اللائق الا في بداية القرن الحالي مع ظهور علم النفس الإيجابي، وقد جاءت التوصيات تؤكد علي ضرورة اهتمام بدراسات حول جودة الحياة، ونقص برامج الرفع من جودة الحياة أو تحسين الحياة المعني بالجانب النفسي وليس المادي، وضع برامج ارشادية تركز على الخبرات التي من شأنها زيادة جودة الحياة لدي الأفراد كدراسة مستوي التدين وجودة الحياة، ضرورة وضع مقياس موحد لقياس جودة الحياة في العالم العربي نظرا لغه والتاريخ المشترك بينهم وتقارب الثقافات.

وتناولت دراسة مسعودي محمد 2017 بعنوان "جودة الحياة النفسية"، وهدفت الي دراسة نشأه وتطور البحث في جودة الحياة النفسية، تسليط الضوء على المفاهيم ذات الصلة بجوده الحياة النفسية، محددتها وابعادها، اظهار العلاقة بين جودة الحياة النفسية والتدين، وقد جاءت التوصيات تؤكد علي ضرورة تضمين برامج التكوين بالمعاهد والجامعات مقيس علم النفس الإيجابي والتعريف بمجالاته وميادينه، جودة الحياة النفسية من المتغيرات المهمة في علم نفس الإيجابي ومن ثم ضرورة اهتمام الباحثين بهذا الموضوع والتوسيع في اجراء البحوث في جميع المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية، اجراء دراسات

النتائج تشير إلى أن مزيج من الأنشطة الفنية تحسين نوعية الحياة المشارك، بما في ذلك مجالات التركيز والتركيز الملحوظة، وحل المشكلات المهارات والذاكرة والخيال والمهارات الحركية واحترام الذات والمزاج والتفاعل الاجتماعي. ال استخدم النهج التعليمي لمهارات حل المشكلات الأكثر تعقيداً وبدا لتعزيز الأداء المعرفي والمساهمة في تحسين نوعية الحياة.

في حين ركزت دراسة Kathy Hathorn 2013 بعنوان "دور الفن البصري في تحسين النتائج ذات الصلة بجودة الحياة لكبار السن"، وهدفت الدراسة الي تقديم معالجة الفنون البصرية وتضعها في سياق الاحتياجات الجسدية والعاطفية والمعرفية لكبار السن، الكشف عن دور الفن كوسيط في إشراك كبار السن وتحسين نوعية الحياة لديهم. ، خلق أساساً نظرياً لبحث جديد حول الفن المرئي كجزء لا يتجزأ من جماليات وتصميم البيئات لكبار السن، سواء كانوا يعيشون بشكل مستقل أو في نوع من مرافق الرعاية طويلة الأجل. ، استكشاف علاقة الفنون بالصحة والرفاهية لدى كبار السن، وتوصلت الي انه يمكن للبالغين الأكبر سناً الاستفادة من الفن المرئي بطرق متعددة من خلال: 1) مشاهدة الفن بشكل سلبي، 2) مشاهدة الفن والمشاركة بنشاط معه، 3) جعل الفن علاجاً، و 4) جعل الفن تعبيراً. الخطوط الفاصلة بين هذه القنوات المختلفة غير واضحة؛ تكمن الاختلافات في مستوى المشاركة، والمشاركة الفردية أو الجماعية لا يُعرف الكثير عن العرض السلبي للفن على مستوى واحد لواحد في المساحات الشخصية مثل غرف النوم، غرف المرضى أو المزيد من المناطق العامة مثل غرف الانتظار وصالات مرافق الرعاية طويلة الأجل والرعاية النهارية للخرف.

أن الفن، بقدرته على فتح الذكريات، يمكن أن يكون له تأثير كبير على الأشخاص المصابين بالخرف. هذه القوة لديها القدرة على أن تكون ضارة إذا تم إطلاق العنان لها في غياب مقدمي الرعاية المدربين الذين يمكنهم العمل مع الأفراد للتعامل مع الانفتاح المعرفي. تعد مشاركة المعالجين والأطباء المدربين أمراً مهماً لعملية العلاج. في غياب مقدمي الرعاية، يستمر كبار السن، المصابون بالخرف أو بدونه، في الانخراط.

بينما دراسة Gill Windle,etal 2017 بعنوان "تأثير برنامج الفنون البصرية على نوعية الحياة والتواصل ورفاهية الأشخاص الذين يعانون من الخرف: تحقيق طولي مختلط الأساليب"، وهدفت الي بناء برنامج من الفنون البصرية مدته 12 اسبوع وتقييم أثره على الأشخاص الذين يعانون من الخرف للتعايش معه وقياس الأثر

ويأتي الشعور بجودة الحياة فهي حالة شعورية تجعل الفرد يري نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة بها).

ويُعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس نسبيًا في إطار التي بدأ الاهتمام بها مؤخرًا ما يعرف بعلم النفس الإيجابي؛ ولهذا فإن جودة الحياة النفسية لحدثه بهذه العلم تعددت التعريفات التي طرحت هذا نظرا المفهوم من قبل الباحثين، ومن أبرزها تعريف كومنس (Cummins, 1996,P375) الذي يشير إلى أن مفهوم جودة الحياة النفسية بأنها: الصحة الجيدة، أو السعادة، أو تقدير الذات، أو الرضا عن الحياة، أو الصحة النفسية.

المحور الثاني/ الدراسات التي تناولت الفن التشكيلي وجودة الحياة:

قد جاءت دراسة Jennifer R. Maddened 2010 بعنوان "العلاج الفنون الإبداعية يحسن نوعية الحياة لمرضى ورم دماغي الأطفال الذين يتلقون العلاج الكيميائي للمرضى الخارجيين"، وقد جاءت تساؤلات الدراسة: هل تحسن الفنون الإبداعية من جودة حياة مرضى أورام الدماغ لدى الأطفال الذين يتلقون العلاج الكيميائي؟، هل تحسن الفنون الإبداعية في بيئة المجموعة الحالة المزاجية للأطفال الذين يتلقون الحقن في العيادات الخارجية؟، كيف يتم استقبال الفنون الإبداعية من قبل مقدمي الخدمات في العيادة الخارجية / مركز التسريب؟، وتكونت عينة : الأطفال من عمر (5_18) عام، تم استخدام مقياس The PedsQL Cancer Module 4.0 (لقياس أبعاد الصحة البدنية والاجتماعية والعقلية)، مقياس The Faces Scale للتحقق من ردود الأفعال العاطفية، وتوصلت الي تحسناً في الحالة المزاجية مع دلالة إحصائية على مقياس الوجوه، وكان المرضى أكثر حماساً، وأكثر سعادة، وأقل توتراً.

وتناولت دراسة Ann Christianson Tietyen 2012 بعنوان "تطبيق أنشطة فنية لتحسين جودة حياة الأفراد المصابين بالزهايمر والخرف"، هدفت هذه الدراسة إلي: فحص فعالية سبعة أنشطة فنية مختلفة (زخرفة القبعات، الكولاج، النقش، الرسم الخرف، التصوير الفوتوغرافي والطباعة)، تكونت عينة الدراسة من ثماني مسنين، تم استخدام ثلاث أدوات للقياس: مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، وتقييم مزاج الوجه المبتسم، وكذلك تم استخدام المراقبة والاستقصاءات المنهجية لاستكشاف فعالية الأنشطة في تحسين نوعية الحياة وتحديد المجالات الأخرى ذات الصلة، وجاءت

كما استخدمت الأنشطة الفنية كوسيلة علاجية متعددة الاستخدام فهي ذات فائدة للعديد من المرضى المصابين بأمراض عضوية، أو ذوي الإعاقات الجسمية، أو النفسية، أو العقلية، أو كبار السن مما استدعى لوجود برامج تعتمد على الأنشطة الفنية في علاج وتأهيل الأفراد ذوي الاضطرابات الانفعالية أو المعاقين.

المحور الثالث/ الدراسات التي تناولت علم النفس الإيجابي وجودة الحياة:

وتناولت دراسة عائشة عبيد 2017 بعنوان "جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي" تناولت الدراسة مفهوم جودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي الذي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة وذلك بالتركيز على الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لدي الفرد بدلا من التركيز على الجوانب السلبية وذلك من خلال تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وتعزيز قدراته في مختلف سياقات مواقف الحياة. وقد جاءت توصيات تؤكد ضرورة دراسة جودة الحياة بكافة تفاصيلها من ناحية الاجتماعية ومن الناحية الصحية، والاقتصادية، فكلما كانت تحتوي كل منها جوانب إيجابية فهذا يعني تحقيق جودة الحياة المنشودة، ينبغي على الفرد ان يتبين منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، النفسية والعقلية، والاجتماعية والثقافية وتلبية رغباته بشكل متوازن والاهتمام بالأبداع والابتكار وبالتالي تنمية مهاراته النفسية والاجتماعية.

في حين جاءت دراسة هالة عبداللطيف 2014 بعنوان "فعالية برنامج ارشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعدد المكونات لعلم نفس الإيجابي"، وهدفت الي التحقق من فعالية برنامج ارشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية لدي الأفراد، وذلك من خلال استخدام التدخلات العلاجية المتعددة المكونات لعلم نفس الإيجابي، وتم تطبيق الاستبانة الديموجرافيا، مقياس الرضا عن الحياة، تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على 200 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وجاءت النتائج وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مكونات البرنامج الارشادي الذي تم تطبيقه لتحسين جودة الحياة الذاتية قد اثبت فعاليته في زيادة مستوي جودة الحياة الذاتية لدي المجموعة التجريبية الذين تلقوا جلسات علاجية لتحسين جودة الحياة الذاتية وفقا لمقياس الرضا عن الحياة، ومن الممكن ان تعزو تلك نتيجة الي ان استخدام البرنامج المتعدد المكونات لعلم نفس الإيجابي والذي يشتمل على

بطرق مختلفة، وتكونت العينة من 125 شخص يعانون من الخرف الشديد إلي الخفيف، بمركز دور رعاية في إنجلترا، تم استخدام مقياس تصنيف الخرف (CDR) (هيوز وآخرون، 1982)، مقياس جودة الحياة (DEMQUAL, Smith et al., 2007)، والمقابلات والتقارير الذاتية، وتوصلت النتائج الي تحسن جودة الحياة بشكل ملحوظ خلال 3 أشهر، إمكانية الشيوخة الإبداعية في رعاية الخرف عبر ممارسة الفنون، وتشجيع مقدمي رعاية الخرف من أجل دمج الأنشطة الفنية في توفير الرعاية الروتينية.

تحليل الفجوة المحور الثاني:

يوجد نقص في الدراسات التي تربط جودة الحياة بالفن في العالم العربي، إذ ان اغلب الدراسات غير عربية، وكذلك لا توجد دراسات تربط الفنون بجودة الحياة وعلاقتها بعلم نفس الإيجابي، تري الباحثة ضرورة توسيع الدراسات لتشمل العالم العربي وكذلك الربط بينها وبين الفنون بمجالاتها المختلفة في ضوء استراتيجيات وتوجهات علم النفس الإيجابي.

مع التأكيد على أهمية مجالات الفنون التشكيلية المختلفة والصحة النفسية التي تساعد الفرد على الشعور بالسعادة، وتنمية المهارات، فاستخدام الفنون يساعد على تقدير الذات والاحساس بالهوية الذي يحسن الشعور بقيمة الحياة. وتعد الفنون وسيلة من الوسائل الإسقاطية والعلاجية والنفسية في الوقت نفسه فهي تساعد الأفراد من خلال التعبير التلقائي غير اللفظي باستخدام آليات معينة كالتداعيات الحرة في الإفراج عن التخيلات والمشاعر المكبوتة داخل الفرد وتحويلها إلى تعبيرات فنية مجسدة يمكن التعرف عليها ويمكن استخدامها لأغراض تشخيصية وتنفيسيه وعلاجية.

فالفنون تعمل على اخراج المشكلات الشخصية والصراعات الداخلية على هيئة رموز فنية ذات دلالات نفسية تعبيرية، للتعبير عن التطلعات والاحلام التي يرغب في تحقيقها الفرد، فأخراج الطاقة السلبية علي هيئة غير لفظية يساعد علي الشعور بالراحة وتقدير الذات والشعور بجودة الحياة.

وقد عمل علم نفس الإيجابي على التركيز وتصنيف الأشياء الإيجابية الموجود في حياة الفرد والتي تجعله شخص سوي ومنها: التفاؤل، التفكير الإيجابي، الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والتي تحققها ممارسة الفنون بمجالاتها المختلفة بما يتوافق ويحقق أهداف علم نفس الإيجابي ويحسن من جودة الحياة النفسية.

الفرد وتطويرها كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري، ويلاحظ قلة الدراسات التي تربط علم نفس الإيجابي بجودة الحياة النفسية كون جودة الحياة النفسية تكمن داخل الخبرة الذاتية للفرد وان عدم امتلاك هذه الخبرة يؤدي إلى عدم الإحساس بالحياة الإيجابية وعدم القدرة على تقبل الذات والرضا عنها وصعوبة التوافق الاجتماعي مع الآخرين وما ينتج عن ذلك عدم شعور الفرد بالهدف من حياته والمعنى من وراء وجوده، جودة الحياة النفسية من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي ومصطلح جودة الحياة النفسية يتطور بطريقة تراكمية من مرحلة الي اآري لذلك يجب ان يدرس بصورة كاملة للأفراد في العالم العربي بمختلف الفئات في ضوء توجهات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالجانب الإيجابي للفرد ودراسة المشاعر الإيجابية ومكامن القوة.

مداخل مقترحة لتطبيق علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة النفسية من خلال الفن التشكيلي:

- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الامل والتفاؤل ومساعدة الذات من خلال برامج الفن التشكيلي.
- تعزيز الصحة النفسية من خلال برامج الفنون التي تؤكد على اتجاهات علم النفس الإيجابي من خلال إعادة بناء وجدان الفرد ليصبح ذو شخصية إيجابية وفعالة، وليس فقط التخلص من المعاناة النفسية والانفعالات السلبية.
- دمج اتجاهات علم النفس الإيجابي مع مجالات العلاج بالفن التشكيلي لتحسين جودة الحياة النفسية لفئات مختلفة.
- تحسين جودة الحياة النفسية للمرضى من خلال برامج الفن التشكيلي.

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. خرنوب فتون (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس - سوريا.
2. رغداء على نعيبة (2012)، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق المجلد 28.
3. سميرة أبو الحسن، عيد الله محمود حماد، صفاء محمد بحيري (2015)، جودة الحياة مظاهرها أبعادها محدداتها وكيفية قياسها وتحسينها، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني، القاهرة.

مكونات (الامتنان، سمات قوة الشخصية، تذوق الخبرات، ممارسة أفعال الخير والامل، التفاؤل) تؤدي الي تحسين مستوي جودة الحياة الذاتية للفرد.

بينما تناولت دراسة فاطمة خليفة السيد 2017 بعنوان الدراسة "دور علم النفس الإيجابي في تحقيق سعادة الفرد في ظل تحديات العصر الحالي"، وهدفت الي القاء الضوء حول دور علم نفس الإيجابي في فحص الجوانب المشرقة من حياة الفرد ودراستها لإيجاد طرق لتحقيق أهدافه وطموحة، والوصول الي مستويات عالية من السعادة، القاء الضوء حول مفهوم السعادة وطرق تحقيقها من خلال دور علم نفس الإيجابي، وقد جاءت توصيات بأن يتم دمج علم النفس الإيجابي في مناهج التعليم العام في الوطن العربي بما يتناسب مع طبيعة كل مرحلة والتعريف بعلم النفس الإيجابي وطبيعته وأهدافه والإعلاء من شأنه، مما يحفز الطلاب إلى التخصص فيه في مرحلة التعليم الجامعي وتعزيز البحث العلمي واستثمار طاقات علماء النفس الإيجابي للتعريف بدوره في تحقيق سعادة الفرد ومن ثم رفاهة المجتمع، وألا يكرس المعالج النفسي مهمته فقط في تخليص المرضى من المعاناة النفسية، والانفعالات السلبية، بل يجب إعادة بناء وجدان الفرد ليصبح ذا شخصية إيجابية وفعالة ومنتجة في حياته، وإدخال مبادئ علم النفس الإيجابي في برامج واستراتيجيات الصحة العامة في كل الدول العربية، وإنشاء مجلة علمية دورية محكمة خاصة بعلم النفس الإيجابي، وإقامة مؤتمرات دولية وملتقيات وطنية حول تيار علم النفس الإيجابي، وتنشيط حركة القياس والتقييم فيه، وغرس قيم العيش في سعادة بوصفها هدف أسمى يسعى إليه الإنسان، والاهتمام بالبرامج الإرشادية من أجل تدريب الصغار والمراهقين والراشدين على مهارات التسامح، والتدريب على قبول الآخر المختلف والتحرر من الانفعالات السالبة ما أمكن، والتأكيد على المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية.

تحليل الفجوة المحور الثالث:

يركز علم نفس الإيجابي على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه بعض المتغيرات الإيجابية من قبيل جودة الحياة والرضا عنها، وهو ما يتوافق مع الدور الذي تحققه ممارسة الفن التشكيلي من خلال اتاحة الفرصة للأفراد للتفيس عما يدور في النفس من خلال مجالات الفنون المختلفة مما يحقق ذاته، والشعور بالسعادة والرضا، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل عن طريق تنمية قدرات ومهارات

4. الشنفرى، أمل (2006)، دور وزارة التنمية الاجتماعية في تحسين جودة الحياة الأسرية العمانية، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.
5. صوبة، محمد نجيب أحمد محمود (2008)، علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له، مجلة علم النفس (21)،
6. عائشة عبيد بية (2017)، جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم، جامعة زيدان عاشور، الجزائر.
7. علي ماهر خطاب (2002)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
8. فاطمة خليفة السيد (2017)، دور علم النفس الإيجابي في تحقيق سعادة الفرد في ظل تحديات العصر الحالي، جامعة الملك عبد العزيز السعودية.
9. محمود فتحي عكاشة، عبد العزيز إبراهيم سليم (2010)، العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر جودة الحياة بكفر الشيخ، جامعة الإسكندرية.
10. مسعودي محمد (2015)، بحث في جودة حياة العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية.
11. مسعودي محمد (2017)، جودة الحياة النفسية، مجلة الروافد العدد الأول.
12. نريمان صبرين (2020)، جودة الحياة قراءة في المفهوم، الأبعاد والقياس، مجلة افاق العلوم العدد 5.
13. هاله عبد اللطيف (2014)، فعالية برنامج ارشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعدد المكونات لعلم نفس الإيجابي، رابطة التربويين العرب، السعودية.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

14. Ann Christianson Tietzen (2012), Applying Specific Arts Activities to Improve The Quality Of Life For Individuals With Alzheimer's Disease AND Dementia, University of Kentucky Unknowledge, Art And Visual Studies.
15. Gill WindleGill, WindleKarlijn, JolingKarlijn, olingTeri (2017), The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: a mixed-methods longitudinal investigation, Article International Psychogeriatrics
16. Jennifer R Madden, Patricia Mowry, Dexiang Gao, Patsy McGuire Cullen, Nicholas K Foreman (2010), Creative arts therapy improves quality of life for pediatric brain tumor patients receiving outpatient chemotherapy, National library of medicine.
17. Kathy Hathorne (2013), The Role of Visual Art in Improving Quality-Of-Life Related Outcomes for Older Adults, Article in International Psychogeriatrics.
18. Sligman, M., Ernst, R., Gillham, J., linkins, M. (2009). Positive psychology and classroom intervention. American psychologist, 35(3).